



**INCLUS :
10 EXERCICES
AUDIO**

**YVES-VINCENT
DAVROUX**

Respirologue

RESPI thérapie

**Anxiété, essoufflements, troubles
du sommeil... les pouvoirs du souffle
pour préserver votre santé !**



**Par le fondateur de la R — Académie,
première école française
de respiration thérapeutique**

LEDUC ↗

Savez-vous que la respiration joue un rôle capital sur notre bien-être et notre santé ? Anxiété, essoufflements, problèmes de sommeil... un mauvais souffle peut entraîner de multiples troubles quand, à l'inverse, une respiration maîtrisée peut prévenir de nombreux maux ou les soulager. **Grâce à ce guide, explorez les pouvoirs de la respiration consciente et contrôlée, et devenez enfin acteur de votre santé !** Vous y découvrirez les facteurs d'une bonne respiration, ainsi que des clés concrètes, adaptables aux enfants, pour apaiser, équilibrer et fortifier votre organisme.

Inclus : 10 exercices audio

CLÉ 1 : J'ai besoin de m'apaiser

CLÉ 2 : J'ai besoin de soulager mes tensions musculaires

CLÉ 3 : J'ai besoin de me concentrer

CLÉ 4 : J'ai besoin d'évacuer mon stress et mon irritabilité

CLÉ 5 : J'ai besoin de retrouver un bon sommeil

CLÉ 6 : J'ai besoin de soulager mes migraines et mes maux de tête

CLÉ 7 : J'ai besoin de fortifier mon immunité et ma longévité

CLÉ 8 : J'ai besoin de nettoyer mon esprit après une journée chargée

CLÉ 9 : J'ai besoin d'augmenter mes capacités respiratoires pour l'activité physique

CLÉ 10 : J'ai besoin d'évacuer mes ruminations, mes pensées toxiques

YVES-VINCENT DAVROUX est respirologue (science de la respiration) et respithérapeute (approche préventive et thérapeutique par la respiration consciente et contrôlée). Fondateur de la R — Académie, première école de respiration thérapeutique française, il a créé la méthode (R), qui combine des exercices adaptés individuellement à de multiples troubles ou profils pathologiques. Il est partenaire d'action, de collaboration et d'intervention en parcours de soin complémentaire ou d'accompagnement en prévention avec l'Institut Cœur-Poumon du CHU de Lille, le Centre du Sommeil de Ronçq, la Maison des Soignants (SPS), les Thermes d'Allevard, et pour les applications Petit BamBou et RESPIRELAX+, ainsi que le guide respiration de la recordwoman du monde d'apnée Alice Modolo.

19 euros

Prix TTC France

ISBN : 979-10-285-2910-9



editionsleduc.com

LEDUC 



Rayon : Santé

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !
Rendez-vous ici : bit.ly/newsletterleduc

Retrouvez-nous sur notre site www.editionsleduc.com
et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.
Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité.
Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Conseil éditorial : Pascale Senk
Édition : Alix Lefief-Delcourt / Clémentine Sanchez
Relecture : Audrey Peuportier
Maquette : Jennifer Simboiselle
Schémas : Adobe Stock
Design couverture : Caroline Gioux
Photo de couverture : Marie-Clémence David
Studio d'enregistrement des exercices : Audioblend

© 2023 Leduc Éditions
76, boulevard Pasteur
75015 Paris – France
ISBN : 979-10-285-2910-9

YVES-VINCENT DAVROUX

RESPI thérapie

LEDUC 

Découvrez des contenus exclusifs !

Pour télécharger vos 10 exercices gratuits :

1. Sur votre Smartphone, téléchargez une application de lecture de QR code.
2. Ouvrez l'application et flashez le QR code ci-dessous.
3. Vous voilà sur la page pour télécharger vos exercices !



Pour écouter en ligne vos 10 exercices gratuits :

1. Sur votre Smartphone, téléchargez une application de lecture de QR code.
2. Ouvrez l'application et flashez les QR codes pages 85 à 184.
3. Vous voilà sur la page pour écouter vos exercices !

Sans Smartphone, vous pouvez également télécharger vos 10 exercices gratuits directement via le lien suivant :

<http://blog.editionsleduc.com/respithérapie.html>

ou les écouter en ligne via le lien suivant :

<https://www.youtube.com/playlist?list=PL5MeIvForvMXWASXQJN54wTG9RFFvOBJa>

Sommaire

Introduction	7
Partie I. Respirer : une intention vitale.....	19
Respirer, c'est créer avec du vivant.....	21
La respiration en soi.....	29
Pourquoi il est fondamental de bien respirer	51
Partie II. 10 clés de respiration thérapeutique	75
Observer et comprendre sa respiration	79
« J'ai besoin de m'apaiser »	89
« J'ai besoin de soulager mes tensions musculaires »	101
« J'ai besoin de me concentrer »	111
« J'ai besoin d'évacuer mon stress et mon irritabilité ».....	121
« J'ai besoin de retrouver un bon sommeil »	131
« J'ai besoin de soulager mes migraines et mes maux de tête »	141
« J'ai besoin de fortifier mon immunité et ma longévité ».....	151
« J'ai besoin de nettoyer mon esprit après une journée chargée » ...	159
« J'ai besoin d'augmenter mes capacités respiratoires pour l'activité physique »	169
« J'ai besoin d'évacuer mes ruminations, mes pensées négatives ».....	179

RESPITHÉRAPIE

Conclusion	187
R – ACADÉMIE.....	189
Références bibliographiques.....	191
Table des matières.....	193

Introduction

« Agir, c'est activer, autant pour révéler que pour remédier. »

Georges Canguilhem,
Écrits sur la médecine (Seuil, 2002)

Nous respirons sans y penser. Sans même en avoir conscience. Et pourtant, la respiration est un véritable langage qui, comme tous les autres langages, se détermine, se construit, se corrige, se maîtrise par la pratique régulière. Un langage qu'il convient d'appréhender dès le plus jeune âge pour garantir la croissance, l'évolution et la consolidation de nos ressources métaboliques naturelles, que ce soit en anticipation et en prévention (primaire, secondaire et tertiaire*),

* En 1948, l'OMS donne une définition de la prévention de la santé comme « l'ensemble des mesures visant à éviter ou réduire le nombre et la gravité des maladies, des accidents et des handicaps ». Elle distingue alors trois niveaux de prévention : primaire, secondaire et tertiaire, en rattachant chacun d'eux à des états successifs de la maladie. La prévention au stade primaire consiste à diminuer le nombre de nouveaux cas d'une affection, sur une période donnée et dans une population déterminée. La prévention de santé au deuxième niveau est essentiellement orientée vers la diminution de la prévalence d'une maladie. Elle concerne les personnes qui ont développé des facteurs de risques ou qui présentent des signes précliniques d'une pathologie, mais sans symptômes apparents. Au troisième stade, la maladie est déjà installée et la prévention a pour objectif de diminuer la prévalence des récurrences, réduire les complications éventuelles et limiter autant que possible les séquelles consécutives à l'affection.

en réponse et soutien à une affection, à un trouble physiologique ou psychique, en complémentarité d'un traitement médical, en maintien d'un climat de soin.

L'adoption de ce langage dès le plus jeune âge permet des avancées notoires sur notre propre regard au corps, sur la compréhension de nos troubles liés à une respiration entravée, capricieuse ou désordonnée, et le moyen de pouvoir procéder à son rétablissement bénéfique. À travers sa maîtrise, la respiration consciente permet également à chacun de se redéfinir face à son devenir. Un langage rendu visible, en interdépendance et en intradépendance avec notre nature et la nature environnante. Une philosophie de vie en harmonie avec un vivant multiséculaire terrestre.

« L'essentiel est invisible pour les yeux », nous contait Antoine de Saint-Exupéry. En considérant la respiration comme un levier de prévention d'identification prioritaire, il est possible de contextualiser, sans généraliser, les conditions d'un trouble ou d'une affection, en cartographiant les contextes d'influences respiratoires de chacun : influences maritimes, influences rurales, influences forestières, influences montagneuses, influences de plaines et influences urbaines. Autant d'influences invisibles sur la qualité de notre respiration et sur notre capacité d'adaptabilité à son inhalation permanente, momentanée ou saisonnière. Cette prise de conscience témoigne de l'intrication immuable entre l'air que nous respirons et notre manière de le délivrer intérieurement (en débit, flux, volume et qualité) au fonctionnement profond de notre organisme. L'accès à cette conception permet d'enviesager notre rapport au soin et le rapport au soin de chaque individu comme une évidence à conquérir ou à reconquérir.

La respiration, comme une réconciliation

L'évolution de la médecine a permis des avancées incontestables et indéniables, mais elle nous a aussi éloignés de nous-mêmes, de notre propre connaissance organique et psychologique. Un processus d'éloignement et de détachement du soi. Une rupture de compréhension de nos capacités, une relation au corps devenu un « corps-objet » étranger, qui nous échappe de notre propre perception de nous-mêmes.

Il est, de ce fait, compliqué de se représenter notre configuration organique individuelle (savez-vous par exemple où est l'emplacement exact de votre foie, de vos reins, de votre pancréas ?), et encore plus compliqué d'expliquer l'avènement de nos pensées et de nos émotions. Une dissociation entre un territoire extérieur surexposé (culte du corps, de la musculature, de la silhouette, ainsi que la prise en charge de notre « corps-objet » par le monde médical) et un territoire intérieur sous-exposé (la compréhension réelle de son fonctionnement interne). Tout cela participe à un sentiment de « faux témoignage » du corps : j'agis avec mon corps en fonction de ce que je vois extérieurement, de ce qu'il manifeste à mon insu, et non de ce que je ressens, de ce que je suis capable de ressentir et avec lequel je peux interagir. Un sentiment devenu conviction contre lequel il n'est pas possible d'intervenir, ou de lutter naturellement.

Pourtant, ce corps, en organes, substances, songes et énergie, est notre propriété. Un corps indivisiblement, singulièrement et intimement personnel. Et cependant, un corps qui perd peu à peu sa vocation intime d'individuation, au profit d'une représentation d'un « corps-objet », dont l'image de disparition progressive de nous-mêmes se renforce dans la manifestation de nos troubles, de nos douleurs, de nos carences... Nous avons déterminé le symptôme, comme le

marqueur unique et universel (donc duplicable) de l'accès au corps et à la maladie, plutôt que de considérer l'être humain dans sa singularité psycho-physiologique (son idiosyncrasie*).

À travers le geste de la respiration, la maîtrise de son langage, nous réengageons un lien de réconciliation. Réconciliation avec nos capacités, nos incapacités, nos vulnérabilités. Réconciliation avec l'air de notre environnement direct et la détermination de son impact sur notre pertinence intérieure. Réconciliation avec notre mesure, notre équilibre et notre compréhension de cette mesure.

La respiration consciente est une quête d'équilibre, un cheminement de soin constant individuel. Une réconciliation par assimilation, par expérimentation, qui permet le renforcement d'un réflexe vital à son potentiel naturel, l'enrichissement d'une union directe et constante à notre métabolisme profond. Un levier épigénétique, un capacitaire** déjà incarné, disponible et puissamment soutenable, fusionné à notre morphologie adaptative ancestrale.

Adopter ce langage de la respiration consciente, c'est également permettre d'identifier que cette respiration maîtrisée puisse dénouer les troubles que nous constituons et consolidons nous-mêmes par ignorance, excès et faiblesse involontaires. C'est se rétablir comme matière organique au service d'un vécu, d'un réel existentiel et d'un futur en exercice. Il s'agit d'une adaptagénèse, comme un principe de constitution et de développement de notre adaptabilité à notre environnement, un principe d'alternance adaptatif, constant, dès les premières secondes de notre vie et jusqu'aux dernières.

* Prédilection particulière de l'organisme à réagir de manière individuelle et personnelle selon l'incidence de son terrain génétique.

** Action de porter une capacité à travers sa dimension singulière et mobilisatrice, au sein d'un écosystème de soins, dans un objectif de réversibilité.

Intégrer cette partition, c'est encourager un regard neuf sur le récit du corps et de son ambivalence constitutive d'un état en perpétuelle recherche, mesure et régulation. Une constante du corps en recherche de stabilité permanente, par la respiration.

La clé de l'équilibre et du ressourcement

La maîtrise de la respiration se fait en réponse à une quête d'équilibre, en harmonie douce avec nous-mêmes, et ne se fait pas en volonté performative contre notre organisme. L'intention de ce manuel est de pouvoir vous permettre de vous forger une identité respiratoire, d'apprendre à maîtriser cette fonction universelle et individuelle comme une singularité propre à vos attentes et en lien avec vos capacités.

Apprendre à – bien – respirer, c'est apprendre à maîtriser cet accès à un chaos intérieur, en constante mesure, évaluation, analyse et régulation de notre métabolisme, en combinaison et en synchronisation avec le système cardio-vasculaire et l'activité neuro-cérébrale. Apprendre à – bien – respirer, c'est comprendre que cet organisme est en mobilisation de manière incessante et qu'une respiration bien dirigée, optimisée, aide à la persistance régénérante et fortifiante de ce corps psychique et physiologique. Une quête d'harmonies, d'accords réguliers et persévérants, par approches, compromis et décisions successives, en nous, en permanence consolidés par notre respiration.

Par sa fonction régulatrice en continu, la respiration détient une emprise globale sur notre ressourcement. En accédant à sa maîtrise, par la pratique, nous ouvrons une approche fondamentale de notre relation à notre propre corps, à notre santé et à la nature qui nous a

constitués. Mal maîtrisée, la respiration peut entraîner de nombreux maux ; bien maîtrisée, elle peut agir sur notre santé (prévention, soulagement, rémission, guérison).

L'alternative dans l'approche du soin se constitue et se conforte aussi à travers le prisme des habitudes. Habitudes qu'il convient de réinterroger régulièrement sous des angles différents. La première habitude à appréhender, parce que la plus significative en matière d'impact sur l'ensemble de notre état de santé globale, est notre manière de respirer.

L'accompagnement, dès l'enfance, afin de détecter les prémices de ce qui deviendrait une entrave multifonctionnelle psychique et physiologique, est au cœur de mon activité. Déceler cette vulnérabilité en devenir permettra à un organisme et à une personne de construire l'édifice de sa santé sur des bases solides et durables. En m'intéressant au rôle et aux effets de la respiration, j'ai d'abord souhaité introduire une notion d'autonomie possible et profitable pour tous, sur le sujet de la santé. Ne plus être dépendant mais en perspective avec son propre corps, ses affects, ses douleurs, ses guérisons, sa reconstruction, sa résilience. Qu'il n'y ait plus de « malentendu du corps* », mais au contraire une écoute au profit d'une résonance bénéfique à long terme.

Dans la pratique, et à travers les accompagnements proposés, cette écoute se présente selon un mode formel, à travers une série d'exercices combinés, lors d'un instant choisi et dans un environnement favorable (au calme, chez soi, en forêt, devant l'océan, mais aussi selon les envies, dans un isolement contemplatif à l'intérieur d'un musée), et un mode informel (lors d'impromptus du quotidien, d'anticipation

* Friedrich Nietzsche, *Le Gai Savoir*, 1882.

à un contexte, en réponse à un climat défavorable, mais aussi assis sur un banc dans un parc en attendant un rendez-vous, au volant de son véhicule, dans une file d'attente, en taillant des rosiers, en promenant son animal de compagnie...). Chaque retour à sa respiration est un retour à soi, aussi imprégné ou furtif soit-il. La redécouverte et la réinterrogation d'un milieu intime dont nous sommes le principal créateur.

La clé d'une vision globale de notre métabolisme

L'influence de la respiration permet de modifier l'idée même de notre évolution-constitution. La perception de notre « vie de santé » se définit généralement à travers l'idée d'une élaboration neurophysiologique linéaire respectant une courbe évolutive depuis l'enfance jusqu'à l'âge adulte, puis l'âge adulte comme sommet de cette courbe, et enfin involutive de l'âge adulte à la vieillesse jusqu'à la mort (voir schéma « Perception actuelle de notre constitution de "vie de santé" »). L'âge adulte est perçu comme un aboutissement ayant un « *ante* » préparant et un « *post* » déclinant. Il s'agit selon moi d'une vision réductrice du fonctionnement de notre métabolisme.

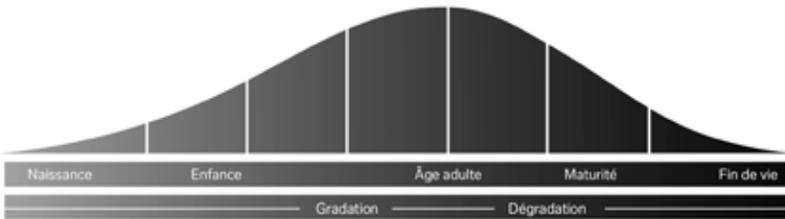
La représentation d'un cycle continu d'adaptation, à chaque présent, en constante évolution et involution de l'être humain, portée par notre manière de respirer, de nous alimenter, de nous mettre en mouvement, de nous sociabiliser, est une vision qui me semble plus juste (voir schéma « Perception proposée de notre constitution de "vie de santé" »), puisque la condition d'adaptation, en évolution et en involution, à chaque présent de vie, déterminera le capacitaire de chaque être tout au long de sa vie. Cette courbe biologique n'est donc pas simplement linéaire avec une montée, une acmé et une descente, mais concentre une multitude de boucles d'adaptabilité à chaque présent

d'existence. La constitution de chaque boucle, en « transformadap-
tation », en « épimutation », influence le schéma de vie psychique et
physiologique de chacun, en permanence.

Le postulat effectif est qu'il n'y a pas « d'état d'une personne », mais
bien une « succession d'états d'une personne », en évolution constante.
Évolution physique, physiologique, émotionnelle, cognitive et méta-
cognitive. Une résilience construite et adaptée au présent et à chaque
présent de tout être humain en conformation amorcée, interrogée,
régulée et équilibrée sous l'influence continue de notre respiration.

La respiration est donc la clé d'entrée d'interactions avec notre méta-
bolisme profond, et le levier principal d'alimentation et de soutien à
cette adaptabilité en boucles de vitalité constantes.

**Perception actuelle
de notre constitution de « vie de santé »**



**Perception proposée
de notre constitution de « vie de santé »**



Une nouvelle ressource au service de notre santé

Ce manuel a pour vocation de soumettre et d'introduire une nouvelle ressource dans le parcours de soins en prévention santé : la respiration. C'est la ressource la plus naturelle, la plus disponible, la plus facile d'accès et la moins coûteuse qui soit. Ce manuel a aussi pour but d'éveiller à son usage régulateur, à sa maîtrise, comme d'un bien commun essentiel pour tous ; d'identifier sa pertinence historique, ses capacités, son influence vitale et durable à l'ensemble de notre monde intérieur ; de projeter son capacitaire à travers des situations concrètes contemporaines, synchrones à la nature même de notre vivant. Un manuel d'écologie de la santé pratique, qui tisse son principe bénéfique dans une perspective de réappropriation thérapeutique individuelle, résiliente et possiblement réversible.

L'objectif de ce manuel est de vous proposer des exercices pratiques qui répondront facilement et rapidement à vos attentes personnelles en lien avec des contextes qui pourront faire écho à votre expérience de vie ou à celle de votre entourage. Pour y parvenir, il vous propose de vous accompagner dans la compréhension et la maîtrise de la respiration consciente. Que vous soyez un professionnel de santé, un professionnel de la relation d'aide ou tout simplement pour vous-même, vous trouverez dans ce livre les caractéristiques de cet apprentissage, catégorisées en approche théorique (partie I) et en approche pratique (partie II).

- **La partie I** est une aide à la prise de conscience du rôle de notre respiration comme du premier levier de prévention santé naturellement disponible en chacun d'entre nous. Et une nouvelle ressource possible dans le parcours de soins du XXI^e siècle.

- **La partie II** est un partage de « portraits de respiration » puisés dans le réel et se rapportant à des situations critiques de notre civilisation, afin de vous sensibiliser et de vous exposer l'interaction entre contexte civilisationnel, réponse de notre respiration et développement de nos troubles et pathologies chroniques. Cette seconde partie propose également des exercices de respiration thématique (version écrite et podcast), accessibles aux adultes, aux adolescents et certains adaptés aux enfants à partir de 5 ans.

Les exercices présents dans ce livre et en podcast proviennent de la R – ACADÉMIE (première école de respiration thérapeutique française) et de sa méthode d'accompagnement, la méthode R. Cette méthode combine plus de 40 exercices de respiration contrôlée, catégorisés et adaptés individuellement à chaque trouble ou profil pathologique, entre autres : incohérences et variabilités cardio-vasculaires (hypertension, hypotension artérielle, prééclampsie, tachycardie, application et tonicité post-infarctus et post-AVC), insuffisances et troubles respiratoires (essoufflement, asthme, broncho-pneumopathie chronique obstructive), excitabilité cérébrale (neuroplasticité, gestion émotionnelle, stress, stress et trouble post-traumatique), stimulation vagale (mobilisation et neutralisation des branches vago-sympathique, vago-parasympathique ventrale et dorsale du nerf vague), gestion de la sensation de douleur (fibromyalgie, endométriose).

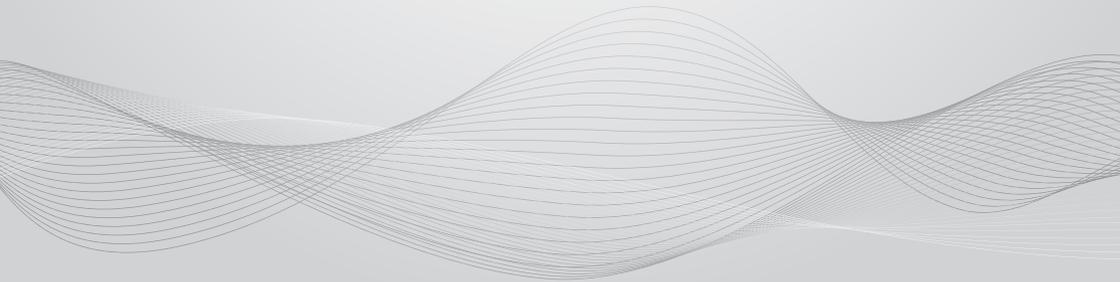
La méthode R permet de structurer une approche thérapeutique individualisée, par l'assemblage de plusieurs exercices de respiration combinés en synergie et dédiés à l'objectif curatif. Une approche unique dans le parcours de soins du XXI^e siècle.

INTRODUCTION

Certains de ces exercices sont ancestraux. Les autres exercices de la méthode R ont été créés ou adaptés spécifiquement à nos capacités et modes de vie actuels, en réponse à un constat de plus en plus inquiétant sur la manière dont nous respirons tous au quotidien.

PARTIE I

**RESPIRER :
UNE INTENTION
VITALE**



CHAPITRE 1

Respirer, c'est créer avec du vivant

Apprendre à respirer, c'est créer avec son vivant.

Respirer, un processus biologique naturellement évident

Apprendre à respirer, c'est « redevenir des Terriens », comme le dit Bruno Latour*, c'est-à-dire prendre conscience de notre attachement à ce qui nous a constitués. C'est comprendre ce lien indivisible et ancestral, ce processus naturel commun à notre espèce, en branchage total avec notre vivant biologique, avec notre métamorphose physiologique et nos spécificités anatomiques adaptatives.

La respiration est un processus biologique commun à toutes les espèces vivantes, qui s'est élaboré par évolution, mutation constante, depuis des millions d'années jusqu'à nos jours. Notre espèce humaine s'est

* Bruno Latour est sociologue, philosophe et anthropologue des sciences et des techniques.

métamorphosée au gré de nos environnements et de notre respiration. Un principe respiratoire qui s'est caractérisé en conformation, notamment avec l'évolution de la taille et du poids de notre cerveau, celui-ci envahissant l'espace réservé aux voies respiratoires supérieures. En lien aussi avec nos attitudes de mastication et habitudes alimentaires (nous sommes passés d'une consommation d'aliments solides cuits et crus, à une omniprésence, aujourd'hui, d'aliments semi-solides et liquides) ; l'évolution de notre langage et notre manière de nous exprimer par une sollicitation nouvelle des muscles de la langue (prononciation, sifflement à tonalité variable, claquement de langue, etc.), par le cri, l'appel comme levier de communication et d'interaction au sein d'un groupe, le chant qui, autrefois, ponctuait les activités professionnelles extérieures, ou favorisait l'interaction sociale et conviviale lors de réunions de famille ou d'amis. Tout cela a modelé la dimension, la puissance et l'articulation de nos mâchoires inférieures et supérieures, avec une incidence notable sur la morphologie des voies respiratoires. Et en lien, enfin, avec le contexte territorial, géographique et climatique, influençant la forme, l'orientation (face au vent) et l'ouverture de nos narines, selon notre localisation planétaire (l'air froid inhalé réclame une adaptabilité thermique interne plus importante, au niveau des fosses nasales, que l'inhalation d'air chaud, déjà acclimaté à la température du corps). Selon moi, l'anthropologie ne s'est pas suffisamment intéressée à ce sujet, et la lecture de ce livre suscitera peut-être, je le souhaite, des vocations.

Respirer, une adaptation millénaire

La respiration est comme un cheval de Troie infaillible, sans cesse introduit et assimilé par les civilisations multiples qui nous ont précédés et constitués. Les origines de la pratique de la respiration contrôlée se sont faites généralement par transmission orale, dans un

cadre culturel ou cultuel, ce qui ne permet pas de dater précisément sa genèse ; cependant, ses prémices sont estimées approximativement entre -6 000 et -2 500 ans avant J.-C. (l'origine la plus ancienne révélée est le Pranayama indien, considéré comme la mère des techniques de respiration qui ont suivi).

Les traces de l'influence de la respiration contrôlée dans diverses civilisations s'agencent d'usages, de pratiques et d'expérimentations multiples. Il est intéressant d'identifier les plus marquantes et d'en constater leur empreinte durable.

Tout d'abord, l'art de la maîtrise et du contrôle du Prana, en Inde, une pratique de la respiration tant spirituelle que sanitaire, l'affinité la plus aboutie et la plus représentative de notre lien psychique et physiologique à notre respiration. L'influence de cette pratique imprègne encore de nos jours les cours de yoga, la méthode Pilates, la sophrologie et certaines techniques de préparation à l'accouchement proposées par les sages-femmes.

Nous retrouvons d'autres influences en Chine, au cœur de la pratique du taoïsme, aux environs du VI^e siècle. Et au Japon, par l'appropriation de la pensée chinoise Chan en pratique zazen et zen. La maîtrise du « Ki », comme étendard et quête d'un équilibre global, tant spirituel que psycho-physiologique, fait encore autorité aujourd'hui dans la pratique de diverses gymnastiques, disciplines spirituelles et corporelles (Tai-chi-chuan, Aikido, Qi-Gong, Katsugen Undo, Shinrin-Yoku...), ainsi que dans la plupart des arts martiaux, où le souffle « Ki » associe la portée personnelle de l'intention au mouvement (par exemple, dans la pratique du Kendo, où le coup porté avec un sabre est couplé avec l'engagement de la détermination par la maîtrise du « Ki »). Des ramifications s'étendent de manière comparable en Corée et en Thaïlande.

Le *Livre des respirations* (« Livre premier » et « Livre second ») fondé sur plusieurs papyrus égyptiens datant de l'époque gréco-romaine (le plus ancien estimé à -350 avant J.-C.), écrit en hiéroglyphes, souligne l'importance de la respiration pour permettre aux défunts de réussir leur passage vers l'au-delà. La pratique de la respiration est vue comme une purification et un moyen d'atteindre une intégrité spirituelle.

La tradition culturelle hawaïenne transmet un savoir millénaire, le Huna, légué par les prêtres kahunas afin d'harmoniser les différents niveaux de conscience. Celui-ci repose notamment sur la pratique de respirations en « circulation énergétique » à travers le corps (l'énergie Mana), permettant de se relier intérieurement à nos attentions et à notre identité profonde.

Cette quête d'interaction, d'adaptabilité à notre nature profonde et à notre environnement externe, par la pratique de la respiration contrôlée, nous accompagne donc depuis très longtemps. Aujourd'hui, la respiration contrôlée est indubitablement reconnue comme l'interprète de notre élan vital par la science. Une habileté interne au service de nos capacités physiques, physiologiques, psychiques, de notre disponibilité énergétique et de nos aptitudes cognitives et métacognitives.

Cependant, même si quelques techniques de base peuvent être enseignées et intégrées facilement, il convient de les adapter et de les conditionner au regard des profils et des conditions de notre civilisation actuelle.

Respirer aujourd'hui, une vulnérabilité à inverser durablement

Dès l'Antiquité, Empédocle, Pythagore, Aristote et Platon ont pensé la permanence de substances, avec le changement perpétuel des apparences de l'Univers, aboutissant à un ensemble d'éléments dont toute chose découle sur Terre. Ces éléments sont la terre, l'eau, le feu et l'air. Quatre états de matière de notre planète, identifiés et combinés dans un cycle d'engendrement*. De ces quatre états de matières terrestres, notre civilisation, à travers son évolution, a concentré la maîtrise, voire le contrôle, de seulement trois d'entre eux :

- l'eau, par procédé d'irrigation, de déviation, de contrôle des flux et de barrages ;
- la terre, par sa territorialisation, sa géographie et l'exploitation de sa richesse en agriculture au sens large ;
- le feu, par sa domination et le déploiement d'usages pour vaincre ses divers embrasements.

Et l'air ? Rien. D'ailleurs, nos espaces personnels et professionnels peinent encore aujourd'hui dans l'application de dispositifs de contrôle de la qualité de l'air. Cet oubli n'a fait que renforcer l'idée que l'air était là et qu'il serait toujours là. Que notre respiration automatique (celle à laquelle on ne pense pas) saurait toujours quoi faire indubitablement. Tout en considérant l'élément air comme un tout homogène et peu complexe, qu'il convient de continuer à ignorer.

* Le *Timée* est l'un des derniers dialogues de Platon et une œuvre capitale du philosophe (-350 avant J.-C.). « Dieu plaça l'eau et l'air entre le ciel et la terre. [...] C'est de ces quatre éléments réunis de manière à former une proportion, qu'est sortie l'harmonie du monde... »

Notre civilisation actuelle maltraite notre respiration dans cet échange adaptatif entre l'air extérieur et l'air à l'intérieur de nos habitats, et nos capacités internes à l'optimiser de manière favorable pour notre oxygénation.

En pensant à la respiration comme à un sas de transition permettant, d'un côté, un échange entre l'air extérieur que nous inhalons, et de l'autre, l'air circulant à l'intérieur de notre organisme, dans un processus vital prioritaire, il convient de comprendre l'interaction possible ou non, l'adaptation possible ou non, en fonction de l'optimisation accordée à notre manière de respirer en perspective des conditions dans lesquelles nous respirons, et cela entre 20 000 et 25 000 fois par jour.

D'un côté, l'air présent autour de nous est de plus en plus affaibli dans sa capacité à fournir une oxygénation de qualité, et cela pour plusieurs raisons :

- la dégradation globale de la qualité de l'air. Selon les estimations de l'OMS*, chaque année, environ 7 millions de décès prématurés sont dus aux effets de la pollution de l'air, dont plus de 4 millions en lien avec l'air ambiant. La pollution atmosphérique (générée par la combustion des déchets, les centrales électriques alimentées au charbon, les activités industrielles, le monoxyde de carbone, les sulfates, les nitrates, l'ammoniac, l'amiante, le chlorure de sodium, le carbone noir, le dioxyde d'azote, le dioxyde de soufre, les tempêtes de sable...) induit des effets au niveau respiratoire et cardio-vasculaire pouvant conduire à un décès prématuré. Elle contribue également au développement de maladies telles que

* <https://www.santepubliquefrance.fr/les-actualites/2021/pollution-de-l-air-l-oms-revise-ses-seuils-de-referance-pour-les-principaux-polluants-atmospheriques>